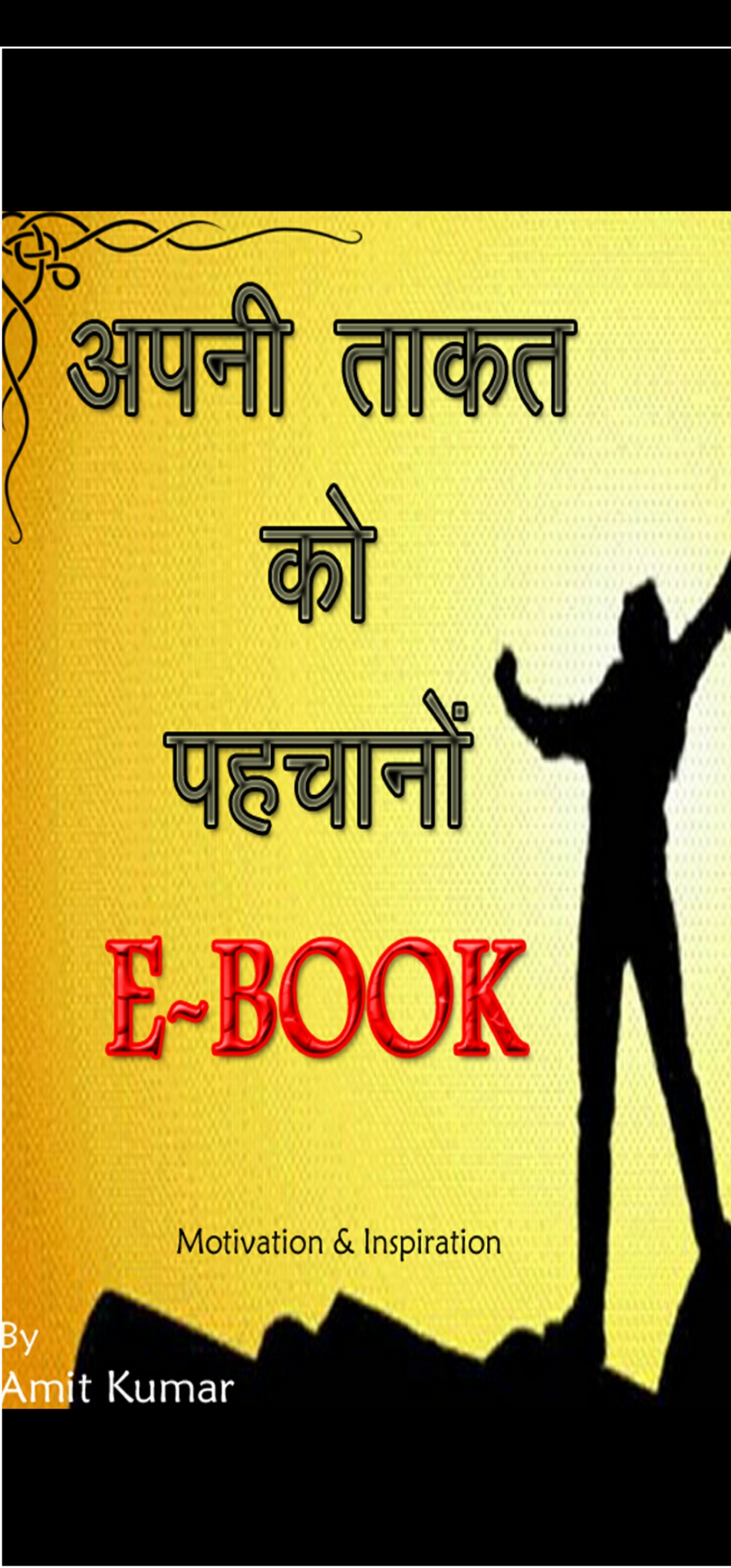
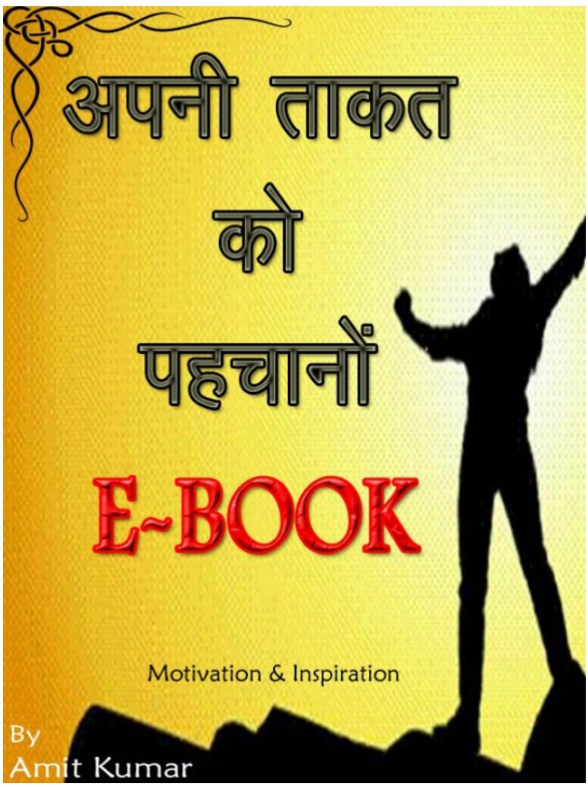
# अपनी ताकत को पहचानों

# E-BOOK



Motivation & Inspiration

By
Amit Kumar




## अवधारणा

दोस्तों मैं इस टॉपिक को छोटी सी कहानी से शुरु करना चाहूँगा असल में दोस्तों ये कहानी नहीं हैं ये एक सच्ची घटना हैं तो चलिए वक्त खराब न करते हुए मैं शुरु करता हूँ -

दोस्तों आपने देखा होगा की हाथी जो कि एक शक्तिशाली जानवर हैं उसको एक छोटी सी रस्सी से बाँधा जाता हैं लेकिन वो उस रस्सी को तोड़ता नहीं अगर उसे वो तोड़ दे तो आजाद हो सकता हैं बल्कि उसमें तो इतनी ताकत हैं कि वो मोटी - मोटी बेड़ियों को एक झटके में तोड़ सकता हैं लेकिन वो नहीं तोड़ रहा क्यों? आखिर क्यों नहीं तोड़ पाता वो उस पतली सी रस्सी को |

दोस्तों जब वो हाथी छोटे होते हैं और उनको पकड़कर लाया जाता हैं उनकी माँ से उनके साथियों से अलग कर दिया जाता हैं और लाकर उनको मोटी - मोटी बेड़ियों से बाँध दिया जाता हैं वो पूरी कोशिश करता हैं पूरी ताकत लगाता हैं लेकिन उन बेड़ियों को वो तोड़ नहीं पाता, क्योंकि उस बच्चे के अन्दर इतनी ताकत हैं ही नहीं कि वो बेड़ियों को तोड़ सके | उसको पाँव से गले से बाँधा

जाता हैं तो जब भी वो बेड़ियों को तोड़ने की कोशिश करता हैं तो उसे बहुत दर्द होता हैं वो बेडियां उसके शरीर में गड़ जाती हैं जब वो उस कैद से छूटने की कोशिश करता हैं तो उसे और तेज़ दर्द होता हैं, क्योंकि बंधे होने के कारण उसके शरीर पर घाव बन जाते हैं वो कुछ दिनों तक रोज़ कोशिश करता हैं | लेकिन आखिर में वो कोशिश करना बंद कर देता हैं ये सोचकर कि कोशिश की तो बहुत दर्द होगा इससे तो अच्छा हैं कि जहाँ हैं जैसे हैं, यही रहे कम से कम दर्द तो नहीं सहना पड़ेगा | और जैसे - जैसे वो हाथी का बच्चा बड़ा होता हैं उसकी ताकत बढ़ने लगती हैं अब वो बच्चा बड़ा हो गया हैं तो उसे सिर्फ एक पतली सी रस्सी के सहारे बाँध दिया जाता हैं और अब तो उसमें बहुत ज्यादा ताकत हैं लेकिन अब वो उस पतली सी रस्सी को भी नहीं तोड़ सकता क्यों? क्योंकि उसके दिमाग में एक अवधारणा बन गयी हैं कि अगर मैंने इस रस्सी को तोड़ने की कोशिश की तो मुझे बहुत दर्द होगा जो कि बचपन से उसके दिमाग में बैठी हुई हैं, और दर्द सहने से तो अच्छा हैं की इस बंधन में बंधे रहो ओर कोशिश ही न करो कम से कम सुरक्षित तो हैं दर्द तो नहीं सहना पड़ेगा, और वो कोशिश ही नहीं करता |

दोस्तों अब अगर उस हाथी के कान में धीरे से कोई कह दे कि अरे ओ हाथी तुझमें बहुत ताकत हैं तू बहुत शक्तिशाली हैं अब ये सुनने के बाद आपको क्या लगता हैं क्या होगा | रस्सी तो क्या उसे मोटी जंजीरों से भी बांध दिया जाये तो उसे तोड़ने में एक सेकंड भी नहीं लगेगा, एक सेकंड भी नहीं, वो एक झटके में जंजीरों को तोड़ सकता हैं | क्योंकि अब उसे पता चल गया कि अच्छा मेरे अन्दर इतनी ताकत हैं उसकी बचपन से बनी हुई अवधारणा एक झटके में टूट गई |

दोस्तों उस हाथी की तरह हम सब में भी ऐसी पता नहीं कितनी ही अवधारणायें बन गयी हैं कि मैं ये नहीं कर सकता, मेरे बसका नहीं हैं और ये अवधारणायें अलग - अलग कई तरह की हो सकती हैं | ये अवधारणा जात - पात की हो सकती हैं, धर्म की हो सकती हैं, धन की हो सकती हैं कि मेरे पिताजी तो गरीब हैं मैं कुछ नहीं कर सकता, गाँव - शहर की हो सकती हैं कि मैं तो गाँव का हूँ मैं क्या कर सकता हूँ और भी पता नहीं क्या - क्या | और हम अवधारणाओं के आड़े अपने आप को बचा लेते हैं कि इसकी वजह से मैं ये नहीं कर सकता | धीरे - धीरे हम अन्दर से कमज़ोर पड़ जाते हैं और कभी कुछ नहीं कर पाते | उस हाथी की तरह हमारे दिमाग में बैठ जाता हैं कि मैं नहीं कर सकता |

जब हम अपनी आँखों पर ब्लैक चस्मा लगाते हैं तो हमे चारों तरफ सिर्फ छाया ही दिखाई देती हैं हमे लगता हैं कि धूप तो हैं ही नहीं, लेकिन क्या ये सच हैं

वो तो ये चस्मा हैं जो आपको छाया दिखा रहा हैं और आपको यही लग रहा हैं कि बस छाया ही छाया हैं अगर आप इस चश्मे को हटा दे तो सच्चाई बिल्कुल विपरीत हैं | आपको जैसा दिख रहा था वैसा बिलकुल हैं ही नहीं |

दोस्तों आपकी जो भी अवधारणा बनी हुई हैं वो बिलकुल इस चश्मे का काम करती हैं आपको दिखाती कुछ ओर हैं बल्कि सच्चाई कुछ ओर हैं | दोस्तों आप सभी अपनी - अपनी अवधारणाओं को पहचानों पता करों कि वो कौनसी अवधारणायें हैं जो आपके दिमाग में बनी हुई हैं और आपको आगे बढ़ने से रोकती हैं | तोड़ दो उन अवधारणाओं को और अपनी असली ताकत को पहचानों |

दोस्तों उन अवधारणाओं के चश्मे को हटाकर देखिये देखना क्या हैं हटा ही दीजिये ये दुनिया बहुत अलग हैं, आप अलग हैं, आपकी ताकत अलग हैं | जैसा दिख रहा हैं उससे बिलकुल अलग |

## हम जैसा सोचते हैं, वैसा ही बन जाते हैं

आप जैसा सोचते हैं वैसा ही बन जाते हैं, दोस्तों मुझे इसके दो पक्ष दिखाई देते हैं और दोनों ही एक दूसरे से जुड़े हुए हैं पहला तो ये कि अभी तक तो आपने ये सुना होगा कि ये सोचना बंद करों मेहनत करों मेहनत तब जा के कुछ होगा और दूसरा पक्ष ये कि अब आपके दिमाग में ये हलचल हो सकती हैं कि बस तो फिर बन गयी बात सिर्फ सोच लो क्योंकि जो सोचेंगे वो बन जायेंगे मेहनत करने कि आवश्यकता ही नहीं हैं |

सबसे पहले बात करते हैं पहले पक्ष की कि मेहनत करों सोचने से कुछ नहीं होता | अब मुझे एक सवाल का जवाब दीजिये कि आप बिना सोचें कुछ कर सकते हैं क्या? अगर आपका जवाब हां हैं तो फिर आप सही हैं अगर आप का जवाब ना हैं तो फिर आप पागल हैं मुझे इस शब्द के लिए माफ़ कीजियेगा मैं ये शब्द जान बूझकर इस्तेमाल कर रहा हूँ पागल | जी हाँ अगर आप बिना सोचे कुछ करते हैं तो फिर आप पागल ही हैं, क्योंकि एक पागल इंसान ही बिना सोचे कुछ करता हैं | आपने ये जरूर नोटिस किया होगा कि कभी-कभी हम कुछ ऐसा

काम कर देते हैं बिना कुछ सोचे समझे, तो आपके अपने ही कह देते हैं कि तू पागल हैं क्या तुझमे अक्ल नहीं हैं, पागलों जैसी हरकत क्यों कर रहा हैं | मुझे लगता हैं आप सभी इससे दो चार हुए होंगे | आपने कभी किसी पागल इंसान को देखा होगा जो बेचारा कुछ सोचता ही नहीं हैं वो कहीं भी बैठ जाता हैं कहीं भी चल देता हैं कहीं पर भी कुछ भी करने लग जाता हैं |

आपको शायद जानकार हैरानी हो सकती हैं कि हम बिना सोचे तो बोल भी नहीं सकते कुछ करना तो दूर की बात हैं, अब आप कहेंगे कि ये क्या कह रहे हैं आप, हम तो नहीं सोचते हम तो बिना सोचें ही बोलते हैं, हमें सोचने की जरूरत ही नहीं पड़ती | लेकिन दोस्तों यकीन मानिये हम बिना सोचे बोल ही नहीं सकते | अगर आपको ऐसा लगता हैं कि हम बिना सोचें ही बोलते हैं तो माफ़ कीजिये आप गलत हैं | देखिये बोलते वक्त हम सभी अपनी भाषा में बात करते हैं जो हम बचपन से बोलते आ रहे हैं तो जो हमारी भाषा हैं वो हमारे दिमाग में इतनी अच्छी तरह से रच बस गयी हैं कि जब हम बोलते हैं, बोलने से पहले सोचते हैं वो इतना तेजी से होता हैं कि हमको अहसास ही नहीं होता कि हमने बोलने में कुछ सोचा भी | आपको शायद समझ नहीं आया होगा चलिए एक उधारण से समझते हैं |

आपनें कभी दूसरी भाषा सीखी ही होगी चाहे वो इंग्लिश हो, संस्कृत हो, उर्दू हो, हिंदी हो कोई भी भाषा हो वैसे लगभग सभी लोग इंग्लिश तो सीखते ही हैं क्योंकि इंग्लिश एक इंटरनेशनल भाषा हैं, सीखते नहीं तो पढ़ते तो सभी हैं अब आप बताइए जब आप इंग्लिश बोलने कि कोशिश करते हैं तो क्या आप बिना सोचे ही बोल लेते हैं जवाब होगा नहीं, आप पहले अपनी भाषा में सोचकर translate करते हैं और फिर बोलते हैं और ज्यादातर लोगो की इंग्लिश न बोल पाने की यही समस्या हैं तो ऐसा क्यों हैं क्योंकि इंग्लिश आप अभी सीख रहे हैं आपके दिमाग में रची बसी नहीं हैं कि आप फटाफट बोल सकें और हिंदी आप बचपन से बोल रहे हैं आपने अपनों को देख-देख कर सीखा हैं, कोई किताब से नहीं सीखी, तो वो आपके दिमाग में इस तरह रच बस गयी हैं कि आपका दिमाग इतनी तेज़ी से शब्दों को सोचता हैं कि आपको पता ही नहीं चलता कि हमनें सोचकर बोला हैं | तो दोस्तों इस भ्रम को तो अपने दिमाग से निकाल दीजिये कि बिना सोचे कुछ हो सकता हैं सोचना तो आपको पड़ेगा | तभी आप एक्शन ले पाओगे |

चलिए अब दूसरे पक्ष पर आते हैं कि सोचने से ही बात बन जाएगी | अगर आप ऐसा सोच रहे हैं तो फिर से आप गलत हैं | जब तक सोंच को एक्शन में नहीं लाया जाये वो सोच किसी काम कि नहीं वो फिर बस आपके दिमाग के एक

कोने में पड़ी रहती हैं बस इससे ज्यादा कुछ नहीं | मतलब की जो सोचते हैं उसको अस्तित्व में लाइए |

अब बात करते हैं कि जैसा सोचते हैं वैसा बन जाते हैं देखिये जब आपको भूख लगती हैं और आप सोचते हैं कि मुझे खाना खाना हैं तभी मेरी भूख शांत होगी तो आप खाना खाते हैं तो आपकी सोच एक्शन में आई कि मुझे खाना खाना हैं तो आपकी भूख मिट गयी | देखिये अगर आप सोचते हैं कि मुझे एक्टर बनना हैं तो अगर आपने सोचा और उसे छोड़ दिया तो फिर कुछ नहीं होगा यदि आप बार-बार सोचते हैं उठते बैठते सोचते जागते आप सोच रहे हैं कि मुझे एक्टर बनना हैं तो आप एक्टिंग करेंगे अगर आपको थोड़ी बहुत आती हैं तो आप और अच्छा करेंगे अगर बिलकुल भी नहीं आती लेकिन फिर भी आपकी सोच हैं कि मुझे तो एक्टर ही बनना हैं तो आप एक्टिंग सीखेंगे मेहनत करेंगे मतलब कि आपकी सोच एक्शन में आ गयी अस्तित्व में आ गयी तो आपको एक्टर बनने से कोई नहीं रोक सकेगा | देखिये जब आप किसी एक चीज़ पर फोकस करते हैं सिर्फ उसी के बारे में सोचते हैं तो प्रक्रति भी आपका साथ देती हैं | देखिये मैंने एक विडियो देखा था शायद आपने भी देखा होगा उसमें बोलते हैं कि आपको बस सोचना हैं और ये प्रक्रति आपके सुर में सुर मिलाएगी और जो आप चाहते हैं मिल जायेगा | आपको क्या लगता हैं कि सिर्फ सोचने से जो आप चाहते हैं मिल जायेगा | अगर आपको लगता हैं तो आप सोचिये कि मुझे ये गाड़ी मिल जाएँ, मिल जाएँ अपनी पूरी ताकत लगा दीजिये सोचने में आपको साईकिल भी मिल जाये तो मुझे बता देना |

भगवान् कहते हैं कि ''कर्म करने वाले की अपने आप मदद हो जाती हैं वो खुद ही अपनी मदद कर लेता हैं, मगर कर्म नहीं करने वाले की मैं मदद कर के भी मदद नहीं कर सकता'' ये बड़ी ही खुबसूरत लाइन कही गयी हैं |

दोस्तों जो आप करना चाहते हैं, बस करने लग जाइये जो आप बननें कि सोचते हैं उसको एक्शन में लाइए फिर आपकी सोच हकीकत में आपके सामने होगी || अच्छा सोचिये,बड़ा सोचिये ||

# तू ये नहीं कर सकता

तेरे बसका नहीं हैं / तू ये नहीं कर पायेगा - मुझे लगता हैं कि आप सभी इन शब्दों से परिचित होंगे | क्योंकि ये शब्द हम सभी ने कभी न कभी तो सुने ही हैं फिर चाहे वो आपको नहीं कहा गया हो किसी दूसरे को कहा गया हो | चलिए कहते हैं या सुनते हैं वो बात अलग हैं ये तो होता हैं हम ये बात नहीं करेंगे कि सुनते हैं तो अनसुना कर दो कहते हैं तो कहो मत | बल्कि हम जो बात कर रहे हैं वो ये कि ऐसा कहने वाले कहते क्यों हैं उसके पीछे कारण क्या हैं क्या उन्हें ऐसा करने में मजा आता हैं और ये सब कहते ही नहीं हैं बल्कि मजाक उड़ाते हैं आपका या दूसरे किसी का |

देखिये ऐसा कहने वाले लोग सिर्फ और सिर्फ दो स्थिति के आधार पर बोलते हैं एक तो ये कि आपने या आपके आस-पास के लोगों ने ऐसा कुछ भी नहीं किया जो की आप रोज़ करते हैं उससे अलग हो | बस आप वही कर रहे हैं जो रोज हो रहा हैं और बोलने वाले भी वहीँ देख रहे हैं जो रोज देखते हैं | आप खाना खा रहे हैं पार्क में टहल रहे हैं नहा रहे हैं धो रहे है आप सोच कर देखिये कि अगर आप टहल रहे हैं या खा रहे हैं तो क्या कोई आपको बोल सकता हैं या बोलेगा की टहलने मत जाओ/खाना मत खाओ ये तुम्हारे बसका नहीं हैं नहीं बोलेगा क्योंकि ये काम आप रोज कर रहे हैं यहाँ तक की सभी कर रहे हैं हाँ टहलना हर किसी का नहीं होता होगा |

तो फिर ऐसे लोग कब कहते हैं कि ये तेरे बसका नहीं हैं वो तब कहते हैं जब आप अपने आस-पास के लोगो से कुछ अलग कर रहे हो | अगर आप एक किसान हैं

तो आप सबसे अलग फसल उगाने की तैयारी कीजिये और जैसे ही लोगों को पता चलेगा की आप इस साल एक नयी फसल उगा रहे हैं  एक नहीं बहुत सारे लोग आपको बिन मांगी सलाह देने आ जायेंगे कि यहाँ ये फसल नहीं होगी क्या कर रहे हो तुम फसल खराब हो जाएगी ये हो जायेगा वो हो जायेगा | ऐसे में आप क्या करेंगे या तो उन लोगों की बाते सुनकर फसल नहीं बोयेंगे सोचेंगे की इतने लोग कह रहे हैं तो ठीक ही होगा और वहीँ बोयेंगे जो आज तक बोते आ रहे है तो मेरे प्यारे दोस्तों अगर आप कुछ नया बोयेंगे नहीं तो फिर नया काटने की उम्मीद कैसे कर सकते हैं | या आप उन लोगो को अनसुना करके अपने काम पर ध्यान देंगे और खेत को तैयार करेंगे फसल की बारे में थोड़ी जानकारी जुटाएंगे और फसल को बो देंगे फिर जब आपकी फसल पक कर तैयार हो जाएगी और आप बाकी औरो की तुलना में ज्यादा मुनाफा कमा लिया तो वहीँ लोग बोलने आ जायेंगे की मैंने कहा था ना की फसल अच्छी होगी |

अब दूसरी स्थिति पर आते हैं दूसरी स्थिति क्या होगी आप ऐसा ही काम कर रहे हैं जो आपके आस-पास के लोग कर चुके हैं या कर रहे हैं और फिर कुछ लोग आपके पास आकर बोलेंगे कि तुम ये नहीं कर पाओगे | वो ऐसा इसलिए नहीं बोलते की आप कर रहे हैं वो ऐसा इसलिए बोलते हैं क्योंकि वो ऐसे लोगो को जानते हैं जो वहीँ कर रहे हैं या कर चुके हैं जो आप अभी कर रहे हैं और वो लोग कुछ भी नहीं कर पाए या नहीं कर पा रहे हैं | और फिर वो कहने वाले लोग आपको उस इंसान से जोड़ देते हैं जो कुछ नहीं कर पाया वो सोचते हैं की वो कुछ नहीं कर पाया तो मतलब कोई नहीं कर सकता | चलिए एक उधारण से समझते हैं आप एक बिज़नेस करना चाहते हैं तो आप जैसे ही अपना बिज़नेस शुरु करेंगे तो आपको ऐसे लोग बहुत मिल जायेंगे जो आपसे कहेंगे कि ये तेरे बसका नहीं हैं वो ऐसा क्यों कह रहे हैं क्योंकि उनके एक पड़ोसी ने आप जो बिज़नेस कर रहे हैं वहीँ किया था मगर बुरी तरह से फ़ैल हो गया वो कुछ नहीं कर पाया आप उनसे पूछेंगे तो वो ऐसे सैकड़ो उधारण आपको सुना देंगे और कहेंगे की वो तेरे से भी ज्यादा जानता था इस बिज़नेस के बारे में तुझे तो कुछ भी नहीं पता जब वो ही नहीं कर पाया तो तू क्या कर लेगा और नसीहत भी दे देंगे की एक अच्छी सी सरकारी नौकरी पकड़ ले लाइफ सेट हैं अब ये जो कहने वाले लोग हैं वो ज्यादातर आप के अपने ही होते हैं | अब ऐसे में या तो आप सोचेंगे कि यार सही कह रहे हैं अगर मेरे से ज्यादा जानने वाला कुछ नहीं कर पाया तो मैं क्या कर पाउँगा तो चलो सरकारी नौकरी की तैयारी कर लेते हैं लाइफ सेट हो जाएगी बिज़नेस में तो रिस्क हैं सरकारी नौकरी में तो जैक-जुगाड़ लगा के लग ही जायेंगे | या फिर आप उन बातों को अनसुना करके अपने काम में लग जायेंगे मैं बिज़नेस की ही बात नहीं कर रहा हूँ आप कुछ भी ले लीजिये अगर आपकी

उस काम में रुची हैं आपको अच्छा लग रहा हैं ख़ुशी मिल रहीं हैं तो दुनिया की कोई ताकत नहीं जो आपको आगे बढ़ने से रोक सकें |

## निरंतरता [ Continuity ]

दोस्तों अक्सर लोग continuity की ताकत को समझ नहीं पाते इसमें जबरदस्त ताकत होती हैं अगर हम पानी की बूँद को एक - एक करके छोड़े तो देखिये वो बूंदे मिलकर कैसे एक घड़े को भर देती हैं |

आपने कछुए और खरगोश की कहानी सुनी ही होगी उसमें कछुआ जीतता हैं क्यों जीतता हैं क्योंकि वो निरंतर चलता रहता हैं और खरगोश दौड़ता हैं फिर रुक जाता हैं और आखिर में वो रुककर सो जाता हैं तो वो हार जाता हैं | कछुवा निरंतर चलता रहता हैं भले ही वो धीरे - धीरे चला मगर चलता रहा और जीत गया |

अब होता क्या हैं या तो हम अक्सर तेज़ चलते हैं या चलते - चलते रुक जाते हैं, लोग चाहते हैं की रातों - रात उनकों कहीं से पैसों का पेड़ मिल जाये और वो अमीर बन जाएँ | ऐसा करके भागते हैं लोग अगर आप भागेंगे तो गिरने में भी देर नहीं लगेगी | या फिर लोग चलने तो लग जाते हैं मगर बीच रास्ते में ही रुक जाते हैं उस खरगोश की तरह होता क्या हैं फिर, वो कभी अपनी मंजिल तक पहुँच ही नहीं पातें | दोस्तों दौड़ना नहीं हैं, रुकना नहीं हैं, सिर्फ चलते रहना हैं | निरंतरता बनाये रखनी हैं |

अगर आप एक student हैं तो आपको क्या लगता हैं आप परीक्षा से एक महीने पहले पढ़कर ज्यादा नंबर ला सकते हैं या फिर पूरे साल थोड़ा - थोड़ा पढ़कर | आपका जवाब दूसरा ही होगा | अगर आप महीने पहले पढेंगे तो आपको ज्यादा समय देना पड़ेगा और दिमाग पर pressure होगा तो क्या आप ऐसी स्थिति में अच्छी पढाई कर सकते हैं जाहिर हैं नहीं कर सकते तो फिर पूरे साल थोड़ा - थोड़ा करके क्यों नहीं पढ़ते | अगर आप ऐसा करेंगे तो आप pressure से मुक्त रहेंगे आपके दिमाग पर कोई pressure नहीं होगा और आप धीरे - धीरे करके अच्छे से समझ पाएंगे |

दोस्तों ये सिर्फ एक student पर ही लागू नहीं होता बल्कि आपकी सम्पूर्ण जिंदगी निरंतरता पर ही आधारित हैं प्रकृति भी निरन्तरता के सिद्धांत पर काम करती हैं आप देखिये पृथ्वी निरंतर घूम रही हैं | वो निरंतर और एक speed से ही घूम रही हैं तभी सब कुछ ठीक हैं अगर पृथ्वी की गति बढ़ जाये या घट

जाये तो तबाही मच जाएगी मैं इस पर नहीं जा रहा हूँ कि कैसे | ये विज्ञान का पार्ट हैं |

आखिर में एक बार फिर से आपसे गुजारिश हैं कि निरंतरता बनायें रखिये इसमें बहुत ताकत होती हैं |

आपका बहुत-बहुत शुक्रिया

Amit Kumar